

# Rinder-Filet mit Kürbiskern-Kruste, Kartoffel-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

|                       |                   |                   |
|-----------------------|-------------------|-------------------|
| 1 Rinderfilet à 200 g | 1 Zehe Knoblauch  | 30 g Semmelbrösel |
| 30 g Kürbiskerne      | 1 EL Estragonsenf | 30 g Butter       |
| 1 Ei (Eiweiß)         | 1 EL Kürbiskernöl | 500 ml Rinderfond |
| Olivenöl              | Salz              | Pfeffer           |

### Für das Kartoffel-Gemüse:

|                                 |                                      |                             |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| 4 festk. Kartoffeln             | 1 kleine Zucchini                    | 1 rote Paprika              |
| 1 Zwiebel                       | 1 Zehe Knoblauch                     | 100 g Schafskäse            |
| $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 4 Zweige Thymian            |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone           | 2 EL Olivenöl                        | 2 EL scharfes Paprikapulver |
| Salz                            | Pfeffer                              |                             |

### Für den Feldsalat:

|                  |                  |                    |
|------------------|------------------|--------------------|
| 250 g Feldsalat  | 50 g Speckwürfel | 50 ml Kürbiskernöl |
| 30 ml Apfelessig | Olivenöl         |                    |

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kürbiskerne in einem Mörser zerstoßen und in einer Pfanne leicht anrösten. Butter und Eiweiß schaumig rühren und mit den Semmelbröseln, den gehackten Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl zu einer homogenen Masse vermengen. Knoblauch abziehen, klein hacken und zusammen mit Salz und Pfeffer dazugeben und abschmecken. Für das Fleisch vom Rinderfilet 3 cm dicke Medaillons abschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die Medaillons in der Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten, herausnehmen und mit der Kürbiskernpaste bestreichen. Die Rindermedaillons im Backofen garen, bis sie oben Farbe bekommen. Inzwischen die Bratenrückstände mit etwas Rinderfond aufgießen und einkochen lassen. Nach Geschmack würzen.

### Für das Kartoffel-Gemüse-Päckchen:

Kartoffeln abbrausen, vierteln und 10 Minuten in einem Topf mit Salzwasser garen. Zucchini und Paprika abbrausen und Zucchini in Stifte schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocken wedeln und die Blättchen abzupfen. Zitrone heiß abspülen, mit dem Sparschäler 4 Streifen Schale abschälen und auspressen. Kartoffeln abgießen und in einer Schüssel mit dem Gemüse, Thymian, Zitronenschale, Olivenöl und Zitronensaft mischen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Gemüsemischung auf dem Backpapier verteilen, Schafskäse darüber bröseln. Backpapier über der Füllung zusammennehmen und doppelt falten. Die Päckchen an den Seiten wie Bonbons mit Küchengarnt verschnüren, auf ein Backblech legen und im Ofen 15-20 Minuten backen. Die Gemüsepackchen aus dem Backofen nehmen, öffnen und mit frischem Schnittlauch und Petersilie bestreuen.

### Für den Feldsalat:

Salat abbrausen und trocken wedeln. Speck in einer Pfanne mit Öl anbraten, zu dem Salat geben und mit Kürbiskernöl und Apfelessig beträufeln.

Das Rinderfilet mit Kürbiskernkruste, die Päckchen und etwas Bratensaft auf Teller geben und den Salat in einer Schüssel anrichten und servieren.

Kerstin Tanner am 04. Januar 2021